Rok XVI. Listopad 1896. Nr. 12.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACYA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokół" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.

Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości.

Przekład z niemieckiego na język polski
za zezwoleniem autora
Dra med. F. A. Schmidta.

Zarys fizyologii gimnastyki

dla nauczycieli i zakładów gimnastycznych, jakoteż przyjaciół ćwiczeń cielesnych.

Przedmowa.

Zestawienia fizyologicznego działania różnych rodzajów ćwiczeń cielesnych dotychczas nie posiadaliśmy w Niemczech. Odpowiednie rozdziały naszych większych pism gimnastycznych jakoteż samodzielnych dzieł, nieprzekraczają znanych ogólników o korzyściach gimnastyki dla ciała; podają one wprawdzie wyciągi z ogólnej anatomii i fizyologii — lecz nie podają właściwej fizyologii ćwiczeń cielesnych. Jako członek królewskiej komisyi egzaminacyjnej dla nauczycieli i nauczycielek gimnastyki, poznałem i poczułem ten brak w szczególności.

Jeżeli tu usiłuję po raz pierwszy, przedstawić całość obrazu ćwiczeń cielesnych, wedle ich fizyologicznej wartości, to zachęca mnie do tego szczególnie ta okoliczność, że wiadomości nasze o tym przedmiocie w ostatnich latach znacznie się rozszerzyły. Przedewszystkiem wymienić tu trzeba badania Oertel'a, o skutkach chodzenia pod górę; Kolba o skutkach maksymalnej pracy, w różnych sportach; jakoteż świetne pisma Francuza F. Lagrange'a. Pisma te powitałem z tem większą radością, że przyczyniły się do ściślejszego umiejętnego uzasadnienia i wykończenia poglądów na gimnastykę, które ja i inni już dawniej podzielali.

Mimo to pozostaje jeszcze dosyć luk na tem polu. Nie zabraknie zapewne w przyszłości współpracowników, którzy je wypełnią.

Bylebyśmy tylko nie spuścili z oka myśli: że tu nie chodzi o popieranie lub zwalczanie poglądów i teoryj, ale o rzetelne poszukiwanie tego, coby najbardziej służyło dobru naszej niemieckiej młodzieży! To też było przewodnią gwiazdą autora niniejszej próbki. I dlatego pozwala on sobie prosić, aby jego dziełko, owoc długoletniego zajmywania się tą gałęzią nauki gimnastyki, z powyższego punktu widzenia ocenione było.

Bonn, w lutym 1893.

Ferdynand August Schmidt.

Wstęp.

> Prawie tak samo bezgranicznemi i niezliczonemi, jak ćwiczenia ducha, są także ćwiczenia ciała; ale chcieć się wszystkiego wyuczyć i wszystko możliwe ćwiczyć, jest głupotą.
>
> *J. C. F. Gutsmuths: „Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes".*

Kto chce uporządkować i podzielić całość ćwiczeń cielesnych, może wyjść z różnych punktów widzenia. Wszelkie ćwiczenia ciała dokonywa się przez ruch ciała. Ztąd wynika pytanie o przyczynie ruchu ciała, o celu ruchu. Ten zaś polega na zmianie położenia własnego ciała albo jego pojedynczych części, albo też położenia innych ciał, innemi słowy: albo na władaniu ciężarem ciała własnym albo ciężarem obcym. Naturalnemi zasadniczemi postaciami, w których to odbywa się instynktownie, do których każdy człowiek stara się samego siebie od dzieciństwa przysposobić, są przedewszystkiem: stanie, chodzenie, bieganie, skakanie, łażenie, rzucanie, dźwiganie, noszenie, ciągnienie i t. d. Ustalić więc cielesne cechy tych zasadniczych postaci ruchu, ćwiczyć je w szczególniejszy sposób, a przez to ciało i jako całość i w jego pojedynczych częściach kształcić i uszlachetniać, oto najnaturalniejszy rodzaj gimnastyki. Na tej zasadzie, opierała się gimastyka Greków, ta właśnie, którą się u nas tak bezmiernie chwali — a jednak tak mało jako wzór naśladuje.

Na niej oparł się Gutsmuths, gdy ćwiczenia cielesne w Niemczech na nowo odżyły; na tej samej przyrodzonej i niezachwianej zasadzie zbudował swą szkołę gimnastyczną Jäger.

Inną drogą poszedł Spiess. Dla niego było ciało ludzkie poniekąd maszyną ruchową, składającą się z głowy, tułowiu i kończyn ciała, które w stosunku do siebie mogą się poruszać w nieskończenie wielu postaciach. W ten sposób rozwinął gimnastykę w ledwie dający się przejrzeć układ postaci ruchowych. Przyrodzone ruchy zasadnicze stają się w tej wielości tylko pojedynczą postacią, zalane nieskończonością bezcelowych odmian i sztucznych oderwanych form, a więc zduszone w swej postaci przyrodzonej, która gimnastycznie najbardziej kształconą być powinna. Cóż np. nie stało się w tej gimnastyce z chodzenia i biegania?

„Ponieważ sztuka gimnastyczna — tak nauczał Spiess — uczy poznawać wolną czynność ciała więcej w kierunku jego objawiania się na zewnątrz, przeto nie zajmuje się ona przedewszystkiem anatomiczno-fizyologiczną budową i mechanizmem człowieka, ani też prawami ducha i warunków jego przejawów w cielesnem działaniu, lecz przypuszcza

jedno i drugie jako dane. Wystarcza przypatrzeć się w ogólności, jak zachowują się względem siebie tułów, głowa, kończyny górne i dolne; wiele to ruchów ma tułów, chociaż pozornie złożony z członków, jak on może się giąć na wszystkie strony i znowu prostować; jak ruchy głowy, kończyn górnych i dolnych przeważnie od tułowia zawisły; jak znowu te kończyny są częściami złożonemi w sobie z członków a połączonemi przez stawy; jak w swych stawach głównych mogą obracać się, zginać i wyprężać, a w stawach środkowych tylko zginać i prostować; jak nogi i ręce dopuszczają ruchy jeszcze bardziej złożone".

Tu uczyniono poprostu czystą zewnętrzność postaci pierwiastkiem zasadniczym![1]). Bezsprzecznie pierwiastek to płodny dla stworzenia materyału ćwiczebnego olbrzymio w postacie bogatego, który potem podzielono na stopnie, ustaliwszy doświadczeniem fizyczną znajomość klas wieku młodzieży. Ale też nie ma tu najmniejszej podstawy do tego, aby z tego bezmiaru postaci ćwiczebnych wybierać pewne także wedle większej lub mniejszej wewnętrznej ich treści, wedle rzeczywistej ich wartości ćwiczebnej.

Nie myślę ja o wartości ćwiczebnej, jaką przedstawia każde pojedyncze ćwiczenie gimnastyczne w szczególności dla wzmocnienia tego lub owego mięśnia, dla wprawienia w ruch tego lub owego stawu. Człowiek składa się nietylko z kości połączonych ze sobą za pomocą stawów i z mięśni, boisko nie jest żadnym zakładem ortopedycznym, a gimnastyka nie jest jedynie sztuką wychowawczą dla mięśni. Urządzić gimnastykę tak, żeby żaden z 316 mięśni ustroju ludzkiego nie pozostał niećwiczonym, byłoby niedorzecznem żądaniem.

Przy gimnastycznych ruchach mięśni rozchodzi się o zupełnie inne stanowisko dla sprawy wychowania i kształcenia ciała.

Jestto przedewszystkiem udział układu nerwowego, pobudzenie woli do działania. Są czynności mięśni mechanicznie wcale małoznaczne, które atoli wymagają wielkiego nakładu czynności mózgowej i nerwowej; naodwrót są znaczne czynności mięśniowe, przy których czynność woli może być bardzo małą.

Trzeba koniecznie uwzględnić nietylko siłę pobudzenia woli, ale i jego rodzaj, ale i zdolność łatwego opanowania ruchów zawisłych.

Następnie znaczną różnicę stanowi to, czy do takich zawiłych czynności potrzeba dłuższego czasu do namysłu, lub czy też wolę wyćwiczono do tego stopnia, że potrafi w jak najkrótszym czasie odpowiedzieć wymaganiom ruchu, pojawiającym się nagle. Nietylko siła i czułość innerwacyi są celem ćwiczenia, ale i chyżość (szybkość pobudzenia nerwów przez wolę. *Tłumacz*).

Jak można stawiać panowanie ducha nad ciałem jako cel gimnastyki i jak można wychowawczo uprawiać gimnastykę, nie chcąc sobie jasno zdawać sprawy z tych zasadniczych punktów widzenia, tego poprostu zrozumieć niepodobna.

Następnie każda praca mięśniowa wiąże się jak najściślej z ważnemi czynnościami narządów oddechania, krążenia, przemiany materyi. Ale w najrozmaitszy sposób. Pewne rodzaje ćwiczeń mają nader potężny wpływ na czynność, a przez to na wzmocnienie i rozwój tak wybitnych narządów życiowych, jakimi są serce i płuca. Przy innych rodzajach ćwiczeń wpływ ten jest zupełnie bez znaczenia wobec podniet, jakie wywierają na te narządy potrzeby życia codziennego już same przez się. Są wreszcie ćwiczenia, które tu w miarę okoliczności nawet szkodliwie działać mogą, szczególnie na czynność serca

Tak jest — w podręcznikach gimnastycznych jak i dla ćwiczeń pokojowych wypowiada się jednym tchem, jakby jaki rodzaj wyznania wiary: gimnastyka stwarza harmonijny rozwój kształtu ciała, kośćca i mięśni, pobudza oddechanie i krążenie, przyczynia się do zdrowia układu nerwowego, wywołuje apetyt, dobry sen i t. d.

Ależ to są poprostu ogólniki! Bezwarunkowo nie każdemu ćwiczeniu gimnastycznemu przypadają wszystkie te wpływy w udziale, chociażby ono niewiedzieć jak „przepisowem" było.

Pomiędzy pojedyńczymi rodzajami ćwiczeń są nader poważne różnice ze względu na ich „wpływ duchowy i cielesny". Z tej różnorodności wyników ćwiczeń i wartości ćwiczeń należy sobie jasno zdać sprawę, ażeby wedle tego módz zestawić materyał ćwiczebny.

I tak już różny wiek, różne stopnie rozwoju umysłowego i cielesnego, powodują też różne potrzeby ćwiczeń.

U dziecka pierwsze miejsce zajmuje pobudzenie wielkich czynności organicznych, jak krążenie, oddechanie i przemiana materyi. Należyty rozwój i wzmocnienie tych narządów stwarza na całe życie podstawę wytwórczości (Leistungsfähigkeit) i odporności ustroju, a przedewszystkiem dzielności w gimnastyce, jaką się później ma osiągnąć. W początkowym okresie rozwoju wzmacnia się kościec, co uzdalnia do dokładniejszego ćwiczenia mięśni i do zyskania zgrabności. Rozwijający się mężczyzna chce wypróbować swoją siłę woli, wykonując prace największe, na jakie zdobyć się może bądź to siłą, bądź szybkością, lub zręcznością. U szczytu męskiego wieku, ciało jest najbardziej uzdolnionem do największych wymogów wytrwałości i siły, podczas gdy zdolność do szczególniejszej zgrabności już ubyła. Gdy wiek dojrzalszy męski minie, ginie ostatecznie z rozpoczynającym się ubytkiem siły serca i płuc także pożytek wytwarzania wielkich sił. Wówczas to więcej, niż kiedykolwiek indziej, należy dobierać materyał ćwiczebny wedle punktu widzenia dyjetetycznego.

Dla tych wszystkich stopni wieku, które mają tak różne wymogi ćwiczeń ustanowione przez przyrodę rozwojem ustrojowym, przepisywać jednaką gimnastykę z ćwiczeń rzędowych, wolnych i z ćwiczeń na przyrządach — z ćwiczeń jedynie formalnie zestawionych w stopnie — byłoby zasadniczo niedorzecznem.

Dodać tu trzeba, że nietylko wymogi rozwojowe mogą być wyłącznie miarodajne, lecz że jeszcze uwzględnić należy szczególne okoliczności życiowe. Tu co się tyczy młodzieży zaliczam przedewszystkiem wpływy, jakie wywiera na młodociane ciało przymusowe siedzenie w szkole i w domu. Następnie — jeśli chodzi o szczegóły — nie może być obojętnem dla gimnastycznego wychowawcy przy uporządkowaniu ćwiczeń, czy ma przed sobą ćwiczeńców, którzy już przez cały szereg godzin byli umysłowo zatrudnieni, czy też przewodzi uczniom, o umyśle jeszcze świeżym. Podobnie i u dorosłych mają rozstrzygające znaczenia rozmaite stosunki życiowe, spowodawane rodzajem pracy zawodowej.

---

[1]) Jeden z nowszych uczniów Spiessa określa „pojęcie gimnastyki w najobszerniejszym logicznym zakresie" (!) w ten sposób: „mianowicie wyczerpanie wszelkich możliwych postaci ruchu, aby przez to dać poznać ciału wszelkie możliwe stosunki ruchu i położenia, jakie ono może zająć względem swego otoczenia". Jeżeli gimnastyka nie ma być niczem więcej, jak tylko taką sztuką „oryentacyjną" — naonczas trzebaby bardzo powątpiewać, czy jest ona uprawnioną być „niezbędną częścią składową męskiego wychowania" (Turnzeitung 1892 nr. 46. str. 873).

Ze wszystkiego wypływa, że dla nauczyciela gimnastyki nieodzowną jest znajomość fizyologicznej cechy ćwiczeń i wartości ćwiczeń. Kogo raz upoważniono podawać młodzieży prawidła wpływające na rozwój ciała — a tego dokonuje właśnie wiele ćwiczeń cielesnych — ten, ma się rozumieć samo przez się, musi umieć dostatecznie zdawać sobie sprawę z rodzaju i zakresu tego wpływu na ciało. Na to nie wystarczą zwyczajne ogólniki.

W załączonej (przy końcu dziełka) tablicy spróbowałem zestawić krótko i przejrzyście te wartości ćwiczeń i podzielić raz przecie całość ćwiczeń cielesnych z tego ważnego punktu widzenia. Z tego jednak wyłania się potrzeba objaśnić bliżej i uzasadnić przedtem szczegóły.

(C. d. n.).

III. Zlot.

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia publiczne, jak wiadomo, były zapowiedziane na godzinę 5. Ponieważ sokolstwo miało już wiele sposobności przekonać publiczność, że umie być punktualnem i ścisłem w wykonaniu programów swoich występów, przeto już o 4. godzinie widziano tłumy dążące ku boisku. Można bez zarzutu przesady mówić o tłumach, bo przecie tak na miejscach siedzących, jak na stojących naliczyło się co najmniej 6000 widzów, ale nie znaczy to bynajmniej, jakoby — mówiąc utartym zwyczajem — trybuny zapełniły się „szczelnie"; owszem należy ubolewać, że w takiem mieście, jak Kraków, większa połowa miejsc pozostała niezajętą! A wszakże nie wolno zapominać, że pogoda była prześliczna, a zapowiedziane ćwiczenia były dla mieszkańców miasta zupełną nowością, która przecie — zwłaszcza dla nas Polaków — ma w sobie na tyle uroku, aby wszystko, co myśli i czuje lub tylko wrodzoną posiada ciekawość, zająć i zainteresować. Mógłby kto mniemać, że zaważyła tu wyłącznie — oszczędność Krakowian, którzy swego czasu — przed Zlotem — mówili tak głośno i tak wiele o rzekomem wygórowaniu cen wstępu na trybuny, że Wydział Sokoła krakowskiego uważał się zmuszonym wyjaśniać w dziennikach miejscowych, iż produkowanie sokolich ćwiczeń publicznych nie jest obliczone na zyski materyalne, a ceny wstępu pobiera się li tylko dla pokrycia ogromnych wydatków, spowodowanych całkiem naturalną i łatwo zrozumiałą dążnością sokolstwa, aby zapoznać publiczność z jego działalnością i pozyskać jak najszersze warstwy dla jego celów, które przecie zasługują na jak najżyczliwsze poparcie! — Zapewne, nie można wątpić, że względy oszczędnościowe zatrzymały w domu pewną część publiczności krakowskiej, która jako powodująca się nimi szczerze nie może być winioną o to, że — w stosunku do Sokołów, jak wiadomo, nie zbyt obfitujących w mamonę i mających pewne prawo do opieki — nie umiano zapobiedz czemuś gorszemu, jak „wygórowaniu" cen w bufetach pod trybunami; czy jednakże do nieobecnych nie należeli i tacy, u których zaważyło coś innego, jak budżet, niech powiedzą za mnie ci wszyscy, którzy mieli sposobność porównywać widzów dwóch pierwszych zlotów, a trzeciego, gdzie obecność kilku reprezentantów władz cywilnych i wojskowych była czemś prawdziwie senzacyjnem.

Podczas gromadzenia się widzów przygrywały naprzemian dwie muzyki: krakowska „Harmonia" i wielicka kapela salinarna, a przyjemnie wspomnieć, że jedna i druga wywiązywała się bardzo dobrze ze swojego zadania. Mniejszą przyjemność sprawia konieczność zanotowania, że „rozkazy i wskazówki na III. Zlot" były dla wielu druhów czemś wprost nieznanem. Wzbraniały one bezwarunkowo chodzenia między publicznością w stroju ćwiczebnym, — a jednak widziano takich wielu, bardzo wielu, którzy wdziawszy czamarkę na strój ćwiczebny uważali się tym sposobem zwolnionymi od bezwzględnego posłuchu dla tego zakazu. Nie było wolno palić tytoniu i cygar w szatniach i w obrębie boiska, a jednak mimo powtórzenia tego zakazu ogłoszeniami przybitemi na trybunach, widziano setki publiczności i sokołów z papierosami i cygarami w ustach może dlatego, że druhowie, którzy kontrolowali bilety wstępu u podnóża tych ogłoszeń, okopcali zawzięcie dymem tytoniowym swoje miejsca na wąsy. Nie musiano wreszcie przestrzegać ściśle niezbędnych wymogów posłuchu i punktualności, a może, jak już zaznaczyłem, nie umiano korzystać należycie z przysługującego prawa rozkazywania, skoro ćwiczenia rozpoczęły się blisko o pół godziny później, jak zapowiedziano. Że publiczność nie tłumaczyła tego opóźnienia korzystnie dla sokołów, chyba nie ulega wątpliwości.

Wszystko zresztą odbyło się zupełnie ściśle według planu umieszczonego w „rozkazach i wskazówkach". Przy dźwiękach „pochodu sokołów" i żywych oklaskach widzów rozpoczęło się o godz. 5. min. 20 wejście ćwiczących na boisko, od strony zachodniej i wschodniej równocześnie, dwiema wielkiemi kolumnami. Od strony zachodniej wkroczyły okręgi wschodnie pod wodzą d. Janikowskiego, od strony wschodniej okręgi zachodnie pod wodzą d. Rucińskiego. Nie będę powtarzał szczegółów wejścia i ustawienia na boisku opisanych i objaśnionych rysunkiem w innem miejscu (str. 57 i 58), lecz poprzestanę tylko na zaznaczeniu, że zamierzone pierwotnie kolumny dwudziestkowe rozdzielające się na dwie dziesiątkowe, zastąpiono „w rozkazach i wskazówkach" dziesiątkowemi rozdzielającemi się na dwie piątkowe, co okazało się koniecznem głównie z tego powodu, że zgłoszona liczba uczestników ćwiczeń wolnych była znacznie mniejszą od spodziewanej, a w ostatniej chwili musiano jeszcze i tę niewielką liczbę umiejszyć o przeszło stu uczestników.

Zmiana ta nie wpłynęła bynajmniej na umniejszenie piękności wejścia i ustawienia się na boisku; owszem można śmiało powiedzieć, że wejście, pochód, dzielenie się i łączenie kolumn odbyło się bardzo dobrze i bardzo pięknie, a ćwiczeńcy kroczyli równo i dziarsko, z wyjątkiem kilku, którzy, nie wiedzieć dlaczego, zwrócili wzrok nie przed siebie, lecz ku ziemi, co mimowoli wywołuje wrażenie jakiejś lękliwości i niepewności. Podobnie i rozstęp wykonano całkiem dokładnie, szczególnie zaś obroty wypadły z bardzo małymi wyjątkami zupełnie równo; natomiast nie dość dobrze udał się pochód przy rozstępie, ponieważ wydarzały się tu i owdzie opóźnienia, które przy pochodzie czelnym bezwarunkowo trudniejszym jak ustępowanie pobok, oddziałują bardzo szkodliwie na całość, zwłaszcza że każdy z widzów natychmiast je spostrzeże. Razić to musiało tem więcej, iż rzędy, w których się kroczyło, nie były wcale długie, gdyż po stronie okręgów wschodnich było ich po 18, po stronie okręgów zachodnich po 15. Ta nierówna liczba rzędów czterech piątkowych kolumn lewych, a tyluż i takich samych kolumn prawych nie przyczyniała się wcale do piękności obrazu ustawienia ćwiczeńców na boisku, a to bez względu na to, z której trybuny lub w którym zwrocie oglądano tę w samym środku pod kątem prostym załamaną linię tylną. Już sam podział ćwiczeńców według wschodnich i zachodnich okręgów nie należał do bardzo szczęśliwych pomysłów

i jeżeli ta „polityka“ ćwiczebna zmierzała do wykazania, że okręgi wschodnie mimo znacznego oddalenia od miejsca Zlotu mają bądźto więcej ćwiczeńców bądź więcej poczucia obowiązków sokolich, jak okręgi bliższe, zachodnie, to wystarczało uświadomić to sobie na wewnątrz bez ujmy dla równości linii ćwiczebnej na zewnątrz. I jestem głęboko przekonany, że wrażenie, jakie wywołało wykonanie pięknych ćwiczeń wolnych, byłoby o wiele ładniejsze, gdyby oko nie było zmuszone patrzeć na trzy ostatnie rzędy zdefektowane o poważną liczbę dwudziestu ćwiczeńców w każdym. Mimo to wykonanie tych ćwiczeń trwające 10 minut, przekonało niezawodnie każdego, że wszyscy ich wykonawcy pilnie i dobrze musieli się przygotować, a jeżeli co dziwiło, to z pewnością spostrzeżenie, że ćwiczeńcy, którzy przecie zawsze z wielkim ogniem odtańczyliby mazura, byli w ruchach za powolni, za poważni, za mało dziarscy. Bądźco bądź zasłużyli na te gorące oklaski i życzliwe okrzyki, którymi obdarzyli ich wszyscy zgromadzeni znawcy i nieznawcy.

Po ćwiczeniach wolnych wykonano łączenie się do środka a następnie do przodu, poczem na rozkaz naczelników przystąpiono do ćwiczeń w zastępach. Ćwiczenia te wypadły zupełnie zadowalająco. Dokładne oznaczenie miejsc dla okręgów i należyte rozstawienie poszczególnych zastępów sprawiło, że całe boisko było zapełnione, że nigdzie nie było zbytecznych luk i nigdzie zastęp zastępowi nie przeszkadzał w wykonaniu ćwiczeń. A była wielka ich rozmaitość: ćwiczenia wolne, ćwiczenia z laskami i z tyczkami, dźwiganie, wspieranie i podrzucanie ciężarów, ćwiczenia z wywijadłem długiem, skoki zwykłe i z żerdzią, ćwiczenia towarzyskie: dźwiganie i noszenie druha, budowanie piramid, przeskoki przez druha, woltyże towarzyskie, pchanie rękoma i tyczkami, ciąg zwykły rękoma, liną, głową w podporze leżąc, systematyczne i wolne zapasy, gry itp.

Po tych nader zajmujących ćwiczeniach, które trwały 15 minut odbyło się zejście z boiska w ten sposób, że wszyscy uczestnicy wrócili do swoich ośmiu piątkowyzh kolumn, zwróconych czołem do głównej trybuny, odpadli pochodem na prawo, a złączywszy się w jedną kolumnę, obeszli całe boisko do około i wyszli stroną zachodnią. Każda piątkowa kolumna miała swego naczelnika, któremu poruczono komendę nad nią na boisku i miejscu zbornem.

Po przerwie 25-minutowej rozpoczęły się ćwiczenia na poręczach pod przewodnictwem d. Rucińskiego. Wiadomo, że w środku boiska miało być ustawionych 40 poręczy w kolumnie czterorzędowej (w każdym rzędzie po 10) w symetrycznem ugrupowaniu równolegle do głównej trybuny i że na każdej poręczy miało ćwiczyć po trzech druhów. Licząc na to, że w samym Krakowie dostanie się wszystkie poręcze, nie rekwirowano ich z towarzystw związkowych dla uniknienia połączonych z tem wydatków. Niestety, w ostatecznej chwili doznano niemiłego zawodu ze strony osoby, której własny interes nakazywał słowność i punktualność, a skutkiem tego musiano poprzestać na 24 poręczach i zmniejszyć pierwotną liczbą ćwiczeńców na tyleż trójek.

Przy tej sposobności stała się rzecz trudna do usprawiedliwienia nawet rozdrażnieniem wywołanem niesłownością dostawcy poręczy. Było nią niedopuszczenie do ćwiczeń druhów z pod zaboru pruskiego ilustrowane oświadczeniem, które uchybiło w wysokim stopniu naszej łączności i jedności sokolej i narodowej, a które pozostawiło w sercach wyłączonych druhów głęboką urazę. Nie złagodziło jej nawet żywe oburzenie wszystkich myślących ludzi, którym zbyt ciężko dolega sztuczny podział dokonany przemocą, aby nie sromać się jego aprobaty pochodzącej od nas samych.

Ćwiczeńcy wszedłszy na boisko czwórkami, zajęli miejsce po obydwu stronach poręczy w ugrupowaniu przepisanem. Każde ćwiczenie wykonywali okaziciele na pierwszy sygnał trąbką, poczem na drugi sygnał i rozkaz prowadzącego ćwiczenia wykonywano je łącznie, z zachowaniem porządku oznaczonego. Wykonano w ogóle sześć lekkich ćwiczeń postępując od łatwiejszych do trudniejszych, a wykonano dobrze z tym jednym wyjątkiem, że pierwsza trójka składała się z druhów, czy za mało obeznanych z taktem, czy też może za nerwowych, gdyż każde ćwiczenie wykonywała wcześniej niż inne trójki, wskutek czego całość starannie zestawiona i prowadzona wypadała mniej harmonijnie i jednolicie, choć oczywiście ona nie za ten mały wyjątek odpowiadać może. Jednego też z tych druhów spotkała na miejscu zasłużona nagana w ten sposób, że usunięto go z boiska, a przyzwano na jego miejsce innego. Ćwiczenie to wraz z przyniesieniem, rozstawieniem i odniesieniem poręczy trwało 20 minut. Zejście z boiska odbyło się czwórkami po zejściu się ćwiczeńców na prostopadłej jego osi.

Po 10-minutowej przerwie nastąpiły ćwiczenia wspólne laskami okręgów przemyskiego, rzeszowskiego i tarnowskiego. Do ćwiczeń stanęło 165 druhów; prowadził je d. Władysław Mianowski. Wejście na boisko odbyło się kolumną piątkową rozdzieloną następnie na trzy mniejsze, które dokonały rozstępu tak samo, jak przy ćwiczeniach wolnych. Ćwiczenia wypadły bardzo pięknie, wyjąwszy, że znowu znalazło się kilku druhów — z brakiem uwagi, czy też nadmiarem tremy, którzy innym psuli ład i ścisłość wykonania. Razem z zejściem z boiska bramą zachodnią, wykonanem w złączonej kolumnie piątkowej, trwały te ćwiczenia 10 minut. I do tych ćwiczeń nie dopuszczono druhów z pod zaboru pruskiego, nie sądzę jednak, aby słusznym był żal ich z tego powodu, boć przecie wyraźnie zastrzeżono udział w tych ćwiczeniach druhom z trzech wyżej wymienionych okręgów.

Z kolei następowało budowanie piramid. Zanim jednak przyszło do tej budowy, musieli widzowie ćwiczyć się w cierpliwości przez długie pół godziny, czem oczywiście nie mogli być bardzo zbudowani. Byłoby zbyteczną rzeczą powtarzać tu, już na innem miejscu (str. 43 i 60) opisane i objaśnione szczegóły tych u sokolstwa polskiego tak ulubionych ćwiczeń. Wystarcza zdać sobie sprawę z tego, co się widziało. Kiedy więc zewnętrzne wycinki utworzyły piramidę najniższą, wycinki w drugiem kole — wyższą, w trzeciem — jeszcze wyższą, a w samym środku najwyższą i tym sposobem powstał wielki stożek, można było słyszeć z wielu stron jedno krótkie pytanie: co to takiego? W tem pytaniu, zadawanem przez ludzi niefachowych i niemających pod ręką programu zawierała się zarazem krytyka dzieła, na które złożyło się osób 183! I rzeczywiście poszczególne części tej wielkiej piramidy były bez wyjątku bardzo udatne, a niektóre nawet nadzwyczaj piękne, atoli całość ucierpiała wiele wskutek rozstrzelenia i wielkiej przejrzystości poszczególnych jej składników, które z osobna dały się obejrzeć nietylko z przodu, ale i z tyłu i z boków, a oko widza nie zatrzymywało się na niczem, aby mogło objąć cały obraz. I niezawodnie piramida skupiona, mniej przejrzysta byłaby uczyniła większe wrażenie przy takiej mnogości tak dobrych i wyćwiczonych sił. W 20 minutach ukończono budowanie piramid i zejście z boiska.

Po dłuższej pauzie przyszła kolej na ćwiczenia maczugami, okręgu lwowskiego, stanisławowskiego

i tarnopolskiego pod kierownictwem d. W. Świątkiewicza. Stanęło do ćwiczeń 128 druhów w stroju sokolim lecz bez czamarek; bardzo oryginalnie odbijały czerwone koszule na ciemno-zielonem tle boiska. Ćwiczenia podobały się powszechnie, były też wykonane bardzo dobrze, może najlepiej ze wszystkich. Trwały blisko 15 minut.

Po tych ćwiczeniach wkroczyło na boisko 70 druhów z okręgu krakowskiego pod wodzą d. Szczęsnego Rucińskiego. Wszyscy byli przybrani w uroczysty strój sokoli, a naczelnik przywodził im z konia. Wykonano zamiany ustawień na miejscu i w pochodzie; wszystko bardzo dobrze. Defilada na boisku wypadła znakomicie.

Na tem zakończono porządek ćwiczeń pierwszego dnia — około 8. godziny.

Wszystkie ćwiczenia zdobyły u widzów szczere i gorące uznanie dla sokolstwa i pozostawiły w uczestnikach Zlotu przeświadczenie prawdziwie sokolego spełnienia obowiązku. Szczere też i gorące uznanie należy się wszystkim, którzy bądź ułożeniem, bądź przygotowaniem, bądź wreszcie wykonaniem ćwiczeń przyczynili się do tej nowej a da Bóg, trwałej i skutecznej propagandy celów naszych.

Pierwszy dzień Zlotu zakończyło przedstawienie w teatrze „Strasznego dworu“ Moniuszki poprzedzone wygłoszeniem przez artystę Edmunda Rygera wspaniałego wiersza Asnyka „Do lotu bracia Sokoły“, tudzież nad program — nieśmiertelnej „Ody do młodości“, poczem chór sokoli z towarzyszeniem orkiestry odśpiewał piękny marsz uroczysty, kompozycyi d. Świerzyńskiego. Niestety, nie wszyscy uczestnicy Zlotu mogli otrzymać bilety wstępu do teatru, nie wszyscy też mogli zakończyć dzień prawdziwie uroczystą biesiadą.

(C. d. n.). *Dr. X. F.*

III. Zlot w Poznaniu.

(Ciąg dalszy).

Po przemówieniu d. Chrzanowskiego, zabrał głos prezes gniazda poznańskiego Dr. Rabski. Oto przemówienie jego:

„Druhowie! Sokołom poznańskim przypada dziś miły obowiązek powitania w własnem gnieździe bratnich drużyn, zgromadzonych na wielki egzamin sokolstwa. Zaszumiały pióra Wasze, druhowie, nad stołecznym grodem tej ziemi kresowej i szum ten rozpiera nam serca dumą i radością... Gdy w mroźnym kraju Jakutów lody pękają na Lenie, wtedy lud gromadzi się nad brzegami i krzyk wielki leci po równinie: Wiosna, Wiosna! Od chaty do chaty biegnie tłum pijany radością i coraz głośniej, coraz dalej rozbrzmiewa błogosławieństwo dla nowego życia. A dziś druhowie, gdy pióra wasze zaszumiały w górze, chciałbym jak ten lud jakucki, ściśnięty lodów obręczą, zduszony mrozu bezlitosną ręką, stęskniony słońca i błękitów, — iść od domu do domu i wołać: Wiosna!

Wspaniały to symbol sokolstwa, — tem wspanialszy w chwili obecnej, że jest jak liść zielony na jesiennem tle konającego stulecia, które rozpoczęło się w konwulsyach rewolucyi, zwycięztwem zdrowej demokratycznej cywilizacyi nad światem peruk pudrowanych, który dziś jak paralityk snuje się po świecie z zagasłym rumieńcem, starganemi nerwami, bez siły, bez energii, bez woli.

I w takiej chwili, gdy na szczytach kultury patologia wieku, jak wiatr jesienny melancholijnie, nerwowo szeleści i tchnieniem swojem razi coraz szersze warstwy społeczne, dziś sokolstwo z zdrowych nizin narodu podnosi głos protestu przeciw filigranom ciała i ducha. Cóż z tego, że chora cywilizacya nasza dała nerwom ludzkim subtelność i wrażliwość, gdy fala jej spłukała wielkie porywy, wielką energią czynu i wielką miłość?!

I Rzym cezarów miał zwiędłych ciałem, a subtelnych mózgiem Petroniuszów swoich, lecz runął pod stopą zdrowych barbarzyńców o twardych rękach, stalowej energii i potężnych społecznych uczuciach...

Może mnie spotka zarzut przesady, że skromnym, w ciasnych granicach gimnastyki działającym sokołom polskim przypisuję tak wielkie kulturalne znaczenie, lecz gdy tylko zdrowi ludzie mogą mieć zdrową literaturę, zdrowe życie społeczne i zdrowe dążenia narodowe, więc też sokół pielęgnujący na boisku siły fizyczne staje się potęgą ogarniającą szerokie dziedziny życia zbiorowego. Niedawno jeszcze jawili się na rynkach i ulicach sceptycy, co nie wierzyli, by idea sokolstwa u nas rozwinąć się mogła i powtarzali to smutne słowo, które jak piętno fatalne przyrosło do imienia polskiego: „Słomiany ogień!“ Druhowie! z dumą dziś stwierdzić możemy, że piętno to nas się nie ima, że kłamie ten, kto ruch sokoli słomianym ogniem mianuje. Przed chwilą prezes związku naszego w szkicowych rysach skreślił historyą sokolstwa i w cyfrach wyraził, jak ta myśl nasza rośnie i rośnie, — jak ona idzie z Księstwa do Prus Zachodnich i na Szląsku gniazda ściele dla szarego ptactwa.

Z krótkich tych dziejów sokolstwa, z tych kilku liczb statystycznych bije jakaś wielka otucha, a gdy się spojrzy na setki mundurów naszych, któremi dzisiaj Poznań się zaroił, to dusza wzbiera poczuciem siły i bujnego życia. Nie na miejscu skromność fałszywa! W obec kraju całego powiedzmy otwarcie, że dumnem być może sokolstwo z dzieła, którego w tak krótkim dokonało czasie.

Witam Was zatem słowem zapału i wiary, Wy bratnie drużyny, zgromadzone na wielki egzamin siły, zręczności, zdrowia i karności. Witam przedewszystkiem Was, druhowie z Galicyi, tej kolebki sokolstwa polskiego. Gdy przed kilku tygodniami gniazda nasze zawitały do Krakowa w gościnę, wtedy żegnaliście nas słowem: Do widzenia w Poznaniu! I radowały się drużyny poznańskie, że razem z nami staniecie na boisku i przykładem starszych, doświadczeńszych braci świecić będziecie sokołom kresowym. Pragnęliście wzorowe zastępy gimnastyków Waszych złączyć z hufcami naszemi — a dziś? garstka Was tylko, pięciu zaledwie druhów serdecznych wyciągu ku nam dłoń bratnią. Nie Wasza wina! Tam u Was setki skrzydeł sokolich gotowały się do lotu na poznańską ziemię, lecz postawiono u słupów granicznych straże policyjne i siecią ukazów rozdzielono bratnie drużyny. Pięciu Was tylko, — za Wami jednak stoją tysiące i tysiące rąk błogosławią pracy kresowej. Witajcie druhowie! A gdy wrócicie do gniazd galicyjskich, powiedzcie w domu, że ziarno Wasze nie poszło na marne, — że widzieliście u nas wiele męki i ciężki trud, lecz rąk omdlałych, lic bladych i serc skurczonych nie ma w sokolstwie kresowem.

Drugie słowo powitania Wam się należy, gniazda związkowe. Już sama liczba Wasza jest dowodem, że idea karności sokolej coraz głębiej wrasta w serca i umysły. Zagrała pobudka wydziału, komenda brzmi: przybywajcie! i sokół posłuszny staje do apelu. To była pierwsza próba sokola — rozegra się druga, a przekonany jestem, że siła Wasza i zręczność stanie się świetnym protestem przeciw tym wszystkim, którzy podziwiają barwność piór naszych, lecz w lotność skrzydeł nie wierzą.

Witam Was tem życzeniem, by zlot poznański stał się dla wszystkich krynicą entuzyazmu, który coraz wyżej rwie ptaki sokole i nowe buduje gniazda. A w końcu całe serce drużyny poznańskiej kładę w okrzyk: Czołem górnośląskim braciom! Witam Was, Wy najmłodsi i najwięcej ukochani druhowie, witam Was ptaki górnośląskie, które tam, gdzie ziemia nasza ze snu się budzi długiego, ślecie pieśń sokolą w niebiosa.

Jeżeli wiosna jest symbolem sokolstwa, to Wy tej wiosny najpiękniejszem jesteście wcieleniem. Jak poranek wiosenny dusze Wasze świeże i słoneczne, a z czynów Waszych bije ta potęga zmartwychstającej natury, co bryły lodowe rozkrusza i nagie drzewa liściem zielonym okrywa. Stara macierz stęskniła się bardzo za synem górnośląskim — więc dziś, gdy po latach wielu wraca do jej kolan, wierny, kochający i silny, ona wyciąga ramiona i błogosławi dziecięciu... Nie wesoło w tym rodzinnym domu! Postarano się o to, by zagasić wszystkie żywsze kolory zlotu naszego, lecz w tych cieniach sztucznych pali się jasno miłość sokola. Gdy więcej dać Wam nie wolno, weźcie serca nasze druhowie. Czołem!"

Gorące słowa Dr. Rabskiego wzbudziły entuzyazm w słuchaczach, to też nie było końca oklaskom i wołaniu „Czołem" na cześć Galicyan i Górnoszlązaków. Następnie przemówił serdecznie a krótko w imieniu Związku sokolego w państwie austryackiem d. Krobicki ze Złoczowa, poczem d. Durski imieniem Wydziału Sokoła we Lwowie. Najprzód przemówił on następującemi słowy:

»Szanowne Zgromadzenie i kochani Druhowie! Żeście i mnie, jako przedstawicielowi najstarszego naszego Towarzystwa gimnastycznego, udzielili tu głosu, czołem Wam za to!

W tej chwili jest bowiem dla nas wielką potrzebą serca, wypowiedzieć tu głośno, że nie tak chcieliśmy stanąć na Waszym dzisiejszym Zlocie, nie taki dorzucić udział do Waszej trudnej pracy.

Pomni zawsze waszej u nas gościny, chcieliśmy przybyć tu nie tylko na święto, ale i na pracę, stanąć nie na mównicy, ale na boisku, nie w jednostkach, ale w zastępie ćwiczących się druhów. Rozumieliśmy, że dla sprawy naszej praca na boisku gimnastycznem ważniejsza, niż słowo; że na złamanie trudności, z jakiemi się łamiecie, jeżeli nie jedyny, to z pewnością najdzielniejszy środek: ćwiczenia ciała na boisku.

Mimo trudności więc, jakiemi dla nas były: niedawny zlot krakowski, pora letnich rozjazdów i odległość miejsca waszego Zlotu, przygotowaliśmy wszystko, żeby ziścić gorące pragnienie serca i spełnić obowiązek sokoli.

Nie nam się wstydzić, że zamiast zastępów ćwiczących się druhów, stoi nas dziś garstka, mogąca tylko biernie patrzeć na Waszą pracę i słowem wyrazić uczucia tych, którzy w swej rzetelnie cywilizacyjnej, obywatelskiej pracy napotykają przeszkody nie tylko w stronie pogrążonej jeszcze w społecznej ciemnocie.

Ażeby wyraz tych uczuć wzmocnić i uplastycznić, wysłannicy nasi dwóch użyli środków: zamiast szermierzy słowa, kazali wśród Was stanąć nam, którzyśmy nie z mównicy zwykli szerzyć zakon sokoli, ale z boiska ćwiczeń — a wyraz swych uczuć i życzeń dla Was dali tym razem nie przez swoich tylko reprezentantów, przez Wydział, ale przez ogół zebrany na walnem zgromadzeniu, odbytem u nas dnia 4. b. m.

Oto słowa, które Wam przez moje usta szle ogół Sokoła lwowskiego."

Potem zaś odczytał następujące pismo:

„Święto Wasze dzisiejsze jest świętem naszej wspólnej sprawy. Miłość dla niej i dla Was nakazywała nam dziś nie słowem tylko i myślą łączyć się z Wami, ale stanąć licznie na Waszem boisku. Byliśmy do tego gotowi i pragnęliśmy tego tem goręcej, bośmy chcieli czynem dać świadectwo temu, że praca nasza jest rzetelnie pożyteczną, że każdemu społeczeństwu i każdemu państwu tylko na pożytek i na korzyść wyjść może, bo jest pracą nad zdrowiem, nad siłą, nad sfornością i karnością młodzieży, pracą nad równością i zgodą społecznych elementów, pracą budującą a nie niweczącą.

Stało się inaczej. Musimy poprzestać na słowie. Niechajże te słowa streszczą po prostu całą istotę naszego zadania. Wielkość jego tkwi w jego prostocie; dźwigamy i pielęgnujemy siły fizyczne narodu naszego. Nic po nadto!

Nie sięgamy dalej, bo wiemy, że kto sięga po za sferę swego społecznego działania, ten sam to działanie osłabia; bo wreszcie wiemy, że szlachetne pielęgnowanie zdrowia w narodzie sięga samo przez sferę ducha... ożywiając go.

Trzydzieści lat służymy wiernie temu celowi; z każdym rokiem pracy miłowaliśmy go bardziej, bo każdy rok utwierdzał nas w przekonaniu rzetelności i pożyteczności tej pracy, bo każdy pomnażał nasze zastępy, jednał nam prawdziwych przyjaciół i uznanie nawet — u nieprzychylnych.

Chwilowo są niedowierzania i trudności, które biorą górę, lecz dzieje nas osądzą — i powiedzą, że służyliśmy prawdzie i sprawiedliwości.

Zastępy Wasze i nasze tej tylko ostatniej niech służą niezłomnie, a wytrwale!

To nasze jedyne pragnienie i życzenie dla Was w godzinie dzisiejszego święta.

Czołem!

Polskie Tow. gimn. Sokół we Lwowie d. 12. sierpnia 1896. Antoni Dziędzielewicz, prezes, Dr. St. Obmiński, sekr.«

Po wygłoszeniu jeszcze kilku mów, zakończył prezes Chrzanowski poranek odczytaniem przeszło 50 telegramów nadesłzych z różnych stron Polski.

Po obiedzie zgromadzili się delegaci związkowi na posiedzenie, wolna zaś rzesza sokola pociągnęła na Urbanowo, gdzie zapowiedziany był koncert. Poszedłem i ja, a jako cel główny postawiłem sobie dokładne oglądnięcie boiska, gdzie za godzin kilkanaście odbyć się miał pierwszy występ całego sokolstwa wielkopolskiego.

(C. d. n.). *R. K.*

Ćwiczenia wolne

czyli

wspólne na miejscu

przez

Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

Lekcya XXVI.

Osnowa: rzuty (w kierunkach skośnych) i przenoszenie (w kierunkach głównych) ramion równostronne.

Ruchy tułowia. Ruchy nóg mięszane: wypady i tupnięcia.

Postawa zasadna: ramiona skurczone.

Takt: 1., 2. (3).

A.

I. „Rzuć: { lewe ramię w pion zewnątrz / prawe „ w dół „ } — **1.**, przenieś wprzód — **2. (3)**".

II. „Lewą zakrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się na prawo w bok, na 2. wprzód, na 3. prostuj się — I., 2. (3)".

III. „Postawa (lewa ku prawej). Lewą wypad w bok — I., lewą piętą tupnij (stopy nie rusza się z miejsca) — 2., przystaw lewą do prawej — (3)" *).

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć:
{ lewe ramię w pion zewnątrz }
{ prawe „ w dół „ }
i lewą wypad w bok — I., ramiona wprzód i lewą piętą tupnij — 2. (3)".

B.

I. „Rzuć: { prawe ramię w pion zewnątrz / lewe „ w dół „ } — I., przenieś wprzód — 2. (3)".

II. „Prawą zakrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się na lewo w bok, na 2. wprzód, na 3. wstecz — I., 2. (3)".

III. „Postawa (prawa ku lewej). Prawą wypad w bok — I., prawą piętą tupnij — 2. (3)".

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć:
{ prawe ramię w pion zewnątrz }
{ lewe „ w dół „ }
i prawą wypad w bok — I., ramiona wprzód i prawą piętą tupnij — 2. (3)".

„Ramiona w pion, wytrzymaj: obunóż w miejscu na palcach stóp — **skacz**!". Takt od 1 do 20.

C.

I. „Ramiona skurcz. Rzuć:
{ lewe ramię w pion skos / prawe „ wstecz } — I., przenieś w bok — 2. (3)".

II. „Lewą wykrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się wprzód, na 2. wstecz, na 3. na prawo w bok — I., 2. (3)".

III. „Postawa (lewa do prawej). Lewą wypad wprzód — I., lewem przedstopiem tupnij (pięty nie rusza się) — 2. (3)".

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć:
{ lewe ramię w pion skos }
{ prawe „ wstecz }
i lewą wypad wprzód — I., ramiona w bok i lewem przedstopiem tupnij — 2. (3)".

D.

I. „Rzuć: { prawe ramię w pion skos / lewe „ wstecz } — I., przenieś w bok — 2. (3)".

II. „Prawą wykrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się wprzód, na 2. wstecz, na 3. na lewo w bok — I., 2. (3)".

III. „Postawa (prawa ku lewej). Prawą wypad wprzód — I., prawem przedstopiem tupnij — 2. (3)".

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć:
{ prawe ramię w pion skos }
{ lewe „ wstecz }
i prawą wypad wprzód — I., ramiona w bok i prawem przedstopiem tupnij — 2. (3)".

„Ramiona w bok, wytrzymaj: skokiem rozkrok, skokiem postawa, na palcach stóp — **skacz**!". Takt od 1 do 20.

E.

I. „Ramiona skurcz. Rzuć:
{ lewe ramię w pion do środka / prawe „ w dół „ „ } — I., przenieś w bok — 2. (3)".

II. „Lewą rozkrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się wstecz, na 2. wprzód, na 3. zwróć się w lewo — I., 2. (3)".

III. „Postawa (lewa do prawej). Lewą wypad wstecz — I., lewą stopą (całą) tupnij — 2. (3)".

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć:
{ lewe ramię w pion do środka }
{ prawe „ w dół „ „ }
i lewą wypad wstecz — I., ramiona w bok i lewą stopą tupnij — 2. (3)".

„Ramiona wprzód i wytrzymaj: skokiem przysiądź, skokiem wstań, na palcach stóp — **skacz**!". Takt od 1. do 10.

F.

I. „Ramiona skurcz. Rzuć:
{ prawe ramię w pion do środka / lewe „ w dół „ „ } — I., przenieś w bok — 2. (3)".

II. „Skokiem rozkrok — **wraz**! Tak samo: na 1. skłoń się wstecz, na 2. wprzód, na 3. zwróć się w prawo — I., 2. (3)".

III. „Postawa (skokiem) — **wraz**! Prawą wypad wstecz — I., prawą stopą (całą) tupnij — 2. (3)".

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć:
{ prawe ramię w pion do środka }
{ lewe „ w dół „ „ }
i prawą wypad wstecz — I., ramiona w bok i prawą stopą tupnij — 2. (3)".

„Lewą rozkrok — **wraz**! Lewą nogę ugnij: na 1. prawą (mocno) ugnij, a lewą prostuj, na 2. przeciwnie". Takt od 1. do 10.

(C. d. n.).

*) Podczas ruchów nóg, ramiona mogą być skurczone albo zwisłe.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Okręg IV. przemyski.

Przemyśl. Zwyczajne Walne zgromadzenie członków towarzystwa gimn. Sokół w Przemyślu na rok bieżący odbyło się dnia 7. września. Wydział usprawiedliwił opóźnienie to mozolną i wiele czasu pochłaniającą pracą nad zestawieniem rachunków z całej budowy gmachu Sokoła, które to zestawienie chciał jeszcze w tym roku przedłożyć Walnemu zgromadzeniu.

Wniosek Wydziału uchwalony na zwyczajnem posiedzeniu w dniu 28. sierpnia 1896, referowany przez d. Konrada Wysockiego, aby prezesa Dra Leonarda Tarnawskiego za zasługi położone około budowy gmachu i rozwoju towarzystwa zamianować członkiem honorowym Sokoła przemyskiego, przyjęło Walne zgromadzenie rzęsistymi oklaskami.

Sprawozdanie Wydziału za rok 1895 w drukowanej broszurce między członków rozdane, po wyszczególnieniu niektórych błędów, jakie się wkradły w cyfry, przyjęło Walne zebranie bez dyskusyi, wyrażając nadto ustępującemu Wydziałowi, na wniosek d. Jerzabka, członka komisyi kontrolującej, swoje pełne uznanie i absolutoryum.

Budżet na rok bieżący uchwalono zgodnie z wnioskiem Wydziału, z tą jedynie poprawką, że z pozostałości kasowej ma być kwota 100 zł. wstawiona na bibliotekę gimnastyczną.

Do specyalnej kontroli rachunków z całej budowy gmachu, na wniosek prezydyum, powołano osobną komisyę złożoną z dd.: Damaszka, Schumachera i Urbańskiego.

P r e z e s e m wybrany został jednogłośnie d. Dr. Leonard Tarnawski, zaś w i c e p r e z e s e m również jednogłośnie d. Karol Monnè. Do W y d z i a ł u weszli dd.: Giebułtowicz Franciszek, Czech Franciszek, Dr. Dzikowski Zygmunt, Dobrzański Jan, Wysocki Konrad, Wondraczek Jan, Jaworski Władysław, Dobrzański Władysław, Dr. Dzierżyński Jan, Dr. Angerman Stanisław;

jako zastępcy wydziałowych: Giebułtowicz Emil, Scheller Józef, Urbański Juliusz, Guzik Stanisław, Kropiński Bolesław; do komisyi rewizyjnej: Jerzabek Alojzy, Osiński Michał, Doskowski Bolesław; do sądu honorowego: Królikowski Hugo, Sawicki Włodzimierz, Majerski Ferdynand, Nieświatowski Michał, Kropiński Władysław; jako zastępcy: Sontag Karol, Sokołowski Klaudyusz, Mianowski Władysław, Meissner Karol, Siebauer Benedykt. Delegatami do Związku wybrani: Dr. Leonard Tarnawski, Franciszek Czech, Włodzimierz Sawicki; jako zastępcy: Monnè Karol, Wondraczek Jan, Dr. Angerman Stanisław.

W dwa dni po Walnem zgromadzeniu ukonstytuował się Wydział mianując sekretarzem d. Dra Jana Dzierżyńskiego, zastępcą d. Stanisława Angermana, skarbnikiem d. Franciszka Giebułtowicza, zastępcą d. Władysława Dobrzańskiego, gospodarzem d. Jana Wondraczka, zastępcą Józefa Schellera. Nadto poruczył Wydział zawiadowstwo gimnastyki i szermierki d. Dr. Zygmuntowi Dzikowskiemu, zawiadowstwo bicykli d. Bolesławowi Kropińskiemu, zawiadowstwo chóru d. Emilowi Giebułtowiczowi, zawiadowstwo kręgielni i strzelnicy d. Bolesławowi Kropińskiemu, przydzielając każdemu z nich osobnych zastępców. Kontrolorem towarzystwa wybrano d. Konrada Wysockiego; chorążym d. Franciszka Giebułtowicza, a zastępcą d. Juljusza Urbańskiego. *Dr. Dzierżyński*, sekretarz.

Zagórz. Ubiegła pierwsza połowa b. r. administracyjnego zaznacza się w naszem towarzystwie postępem naprzód. W miesiącu styczniu i lutym frekwencya ćwiczących była stosunkowo słabą, na co złożyła się trudność ogrzania sali ćwiczeń, ale w miesiącach następnych podniosła się znacznie, dochodząc do 18-tu na jedną lekcyę. W pierwszych trzech miesiącach odbywały się ćwiczenia dwa razy tygodniowo, w kwietniu i maju trzy razy, zaś w miesiącu czerwcu odbyło się 24 lekcyi ćwiczeń. Ćwiczenia prowadzili dd. Gill i Obrębski; liczba umundurowanych wzrosła do 21. Ze specyalnych działów rozwija się sport kołowy i organizacya druhów kolarzy w sekcyę odrębną w łonie Sokoła w toku.

Nowo wybrany Wydział postawił przedewszystkiem w programie swoich prac sprawę zlotu sokolego w Krakowie. By sprawę zlotu omówić i porozumieć się co do wzięcia w nim udziału, urządzono 3. maja wieczornicę, na której jawili się w licznym zastępie druhowie z Sanoka, pod przewodnictwem swego prezesa d. Adamczyka. Po przemówieniach dd.: Adamczyka, Ruczki (starszego), Biegi, Galanta, Zacharyasiewicza, Iwaniszyna (po rusku) i Krügera uchwalono, iż obowiązkiem moralnym każdego Sokoła jest, o ile na to warunki materyalne i obowiązki zawodowe pozwolą, wziąć udział w zjeździe krakowskim. W sprawie zakupna nowych strojów sokolich, oraz czarnych spodni ćwiczebnych, przyszła nam z pomocą komisya mundurowa gniazda sanockiego. W sali ćwiczeń przodownicy energicznie zajęli się ćwiczeniami; przygotowania odbywały się z ćwiczeń wolnych, laskami, na poręczach, budowaniu piramid, w zastępach, oraz mustrze pochodowej. Jak na nasze skromne gniazdo mogliśmy się poszczycić dość pokaźnymi rezultatami, gdyż przy uwzględnieniu czynnika materyalnego, który tu ze względu na odległość miejsca zlotu bardzo ważną musiał odegrać rolę, w Krakowie stawiło się nas 17, z tego 15 w strojach sokolich. Wzięło udział w ćwiczeniach: wolnych 12, wspólnych laskami 12, w zastępie mocowania laskami 12, a w budowaniu piramid 6. W pochodzie wystąpiliśmy w jednym zastępie pod naczelnictwem d. Obrębskiego. Na posiedzeniach delegatów Związku oraz Wydziału okręgu przemyskiego zastępował nas d. Dr. Galant, zaś na przedzlotowe posiedzenie okręgowego grona nauczycielskiego wydelegowaliśmy d. Gilla.

Sam zlot, pominąwszy wykonanie ćwiczeń i pochód, pozostawił po sobie pośród druhów naszego gniazda wiele kwasów i niezadowolenia; powróciliśmy do domów zmrożeni, a na pierwszem pozlotowem posiedzeniu Wydziału poddano zlot obszernej krytyce, powzięto szereg uchwał i życzeń, które miały być pisemnie przedłożone Wydziałowi Związku. Niektóre z nich zlecono korespondentowi poruszyć w Przewodniku; nie uczyniłem tego, gdyż wątpiłem, czy przejdą przez filter d. Fiszera, a zresztą przypuszczałem, iż w każdym razie korespondencya, poruszająca tę rzecz przeleży się w teczce redaktorskiej, aż do uspokojenia się umysłów i zapomnienia o zlocie (teczka jest dla rzeczy wstrzymanych z powodu braku miejsca, o rzeczach niemożliwych do umieszczenia zawiadamiamy autorów w rubryce „od redakcyi"); dziś wspominam o tem, ponieważ widzę, że d. Dr. Fiszer dość z tego złego odczuł i porusza nawet — chociaż delikatnie — niektóre punkty w swojem sprawozdaniu.

Dalsze momenty z pierwszej połowy drugiego roku naszej egzystencyi, treściwie zestawione, są następujące: dnia 6. kwietnia wspólne święcone u d. prezesa Dr. Galanta; 11. kwietnia wycieczka druhów naszego gniazda na święcone do Sokoła sanockiego; 6. czerwca zebranie towarzyskie dla członków Sokoła z rodzinami, w którego program oprócz zabaw towarzyskich weszło: przemówienie d. wiceprezesa Zacharjasiewicza, deklamacya d. S. Piaseckiego i pięknie opracowany odczyt d. Dra Galanta p. t. „Jak długo człowiek żyć powinien" (a namby przysłać go nie można? — bardzo prosimy. *Red.*).

Drugie półrocze rozpoczęliśmy feryami w sali ćwiczeń, które zostały przerwane kilkakrotnie próbnemi ćwiczeniami na wycieczkę, a raczej festyn naszego gniazda. Wycieczka ta ze względu na niesprzyjającą aurę odbyła się dopiero 30. sierpnia i pod każdym względem powiodła się znakomicie. Jak i w roku zeszłym urządził ją Sokół zagórski wspólnie z korpusem wakacyjnym Dra Czyżewicza z Sanoka. Program wycieczki był bardzo urozmaicony, porządek wielki, udział uczestników z Sanoka i Liska liczny; druhowie sanoccy z prezydyum na czele jawili się w pocześtnym zastępie. O godzinie 5. rozpoczęły się ćwiczenia: dwa zastępy wystąpiły z ćwiczeniami wolnemi i laskami pod rozkazami zastępcy naczelnika okręgowego d. S. Biegi, następnie ćwiczył jeden zastęp na poręczach ćwiczenia zlotowe krakowskie, okazicielem był d. Gill. Czysty dochód z wycieczki przeznaczony na budowę sokolni zagórskiej, a uczynność i pracowitość druhów zagórskich z poza Wydziału przy urządzeniu wycieczki, oraz naszych Pań godną jest zaznaczenia. Dzięki im za to z głębi serca! *A. W. Krüger.*

Okręg V. lwowski.

Bóbrka. Od r. 1892 starano się o założenie tu Sokoła. Namiestnictwo odrzuciło statuty dwa razy, dopiero reskryptem z 26. lipca b. r. przyjęło je do wiadomości. W d. 6. września b. r. odbyło się ukonstytuowanie nowego towarzystwa. Wybrani: prezes Dr. Tadeusz Gabryszewski, zastępca d. Józef Pieniążek, wydziałowi: Kruczkowski, Kulinicz, Pollo, zast. Brzuchowski. Sekretarzem i skarbnikiem wybrany d. Pollo. Członków czynnych 30. Zgłoszono już przystąpienie do Związku.

Gródek. W ciągu r. 1895 odbył Wydział 16 posiedzeń, na których prócz sprawami administracyjnemi Towarzystwa zajmywał się, jak lat poprzednich, przedewszystkiem sprawą przysporzenia funduszów do jak najrychlejszej budowy własnego gmachu. W dniu 12. maja 1895 urządził Wydział ku uczczeniu 104. rocznicy nadania konstytucyi 3. maja wieczorek na dochód budowy sali gimnastycznej wyłącznie siłami druhów „Sokoła" lwowskiego pod kierownictwem naczelnika Antoniego Durskiego. Czysty dochód wynosił 50 zł. Umieszczono puszki w publicznych lokalach celem zbierania składek na cel powyższy. Wystosowano i w tym roku petycyę do Sejmu o udzielenie subwencyi na budowę sali, otrzymaliśmy jednak jak roku poprzedniego znowu odpowiedź odmowną.

Udaliśmy się powtórnie do Rady miejskiej z prośbą o odstąpienie nam bezpłatnie gruntu odpowiedniego pod budowę sali, — tym razem ze skutkiem, gdyż Rada gminna król. wolnego miasta Gródka uchwałą z dnia 11. grudnia 1895 postanowiła odstąpić pod rzeczoną budowę naszemu Towarzystwu w najpiękniejszej części miasta kawałek gruntu koło szkoły na „Starej poczcie“ w przestrzeni 828 □ m bezpłatnie. Uchwałę tę Rada powiatowa Gródecka na posiedzeniu dnia 17. grudnia 1895 w zupełności zatwierdziła. — Uzupełniono zapas już posiadanych przyrządów gimnastycznych nabyciem 10 par małych i 5 par średnich ciężarków dla dzieci. Ćwiczenia, w których brało udział 6—10 druhów trzy razy w tygodniu, odbywały się w sali najętej u Blahaczka za wygórowany czynsz roczny 400 zł. do końca września 1895. Od 1. października 1895 zezwoliła nam Rada miejska w Gródku używać bezpłatnie bocznego budynku koło szkoły na „Starej poczcie“ na salę gimnastyczną. Niestety, sala w tym budynku jest za szczupłą, niską, niehygienicznie zbudowaną, lecz dla braku innej sali w naszem mieście, musimy poprzestać na tem, co nam użyczono z całą życzliwością i ochotą. Dotychczasowy naczelnik d. Kwiatkowski z powodu zajęć biurowych zaprzestał całkiem udzielania nauki gimnastyki; zmniejszyło to liczbę ćwiczących, pozostawionych bez fachowego kierownictwa. To było też powodem, że zaniechano ćwiczeń dziatwy szkolnej.

Z końcem roka 1894 liczyło nasze gniazdo 95 druhów, w ciągu roku ubyło 42, natomiast przybyło 37, a przeto z końcem roku 1895 liczył nasz Sokół 90 członków. Stroje sokole posiada obecnie 17 druhów.

Z występów na zewnątrz mamy do zanotowania wycieczkę w dniu 23. czerwca 1895 na festyn Towarzystwa ochotniczej straży ogniowej w Janowie; na festynie tym 12 druhów odbyło ćwiczenia gimnastyczne wystawowe, wolne, laskami i budowanie piramid. Przysporzyło to gniazdu tę korzyść, że 15 obywateli z Janowa przystąpiło do naszego towarzystwa. — Dnia 7. lipca 1895 urządził Wydział drugą gremialną wycieczkę do lasu miejskiego, zaś w dniu 21. lipca 1895 do miejsca kąpielowego w Lubieniu wielkim na zaproszenie lwowskiego Towarzystwa spiewackiego „Lutnia“ i w urządzonym przez to Towarzystwo koncercie, wziął nasz Sokół (12 druhów) czynny udział przez wykonanie ćwiczeń gimnastycznych. — W dniu 24. marca 1895 wysłał nasz Sokół delegacyę z 4 druhów na obchód 28. rocznicy założenia Sokoła lwowskiego, połączony z uroczystością 25-letniego jubileuszu naczelnika tegoż gniazda d. Antoniego Durskiego i 15-letniego jubileuszu zastępcy naczelnika d. Władysława Janikowskiego.

W dniu 22. stycznia 1895 w rocznicę powstania styczniowego odbyło się staraniem Wydziału nabożeństwo żałobne w tutejszym rzym. kat. kościele za poległych w obronie praw narodowych; podczas nabożeństwa zebrano na rzecz weteranów tego powstania 13 zł. 65 ct., które odesłano do Redakcyi „Dziennika polskiego“. W setną rocznicę 3. podziału Polski w dniu 24. października 1895 odbyło się również staraniem Wydziału żałobne nabożeństwo za poległych w obronie Ojczyzny; Wydział zaprosił do wzięcia udziału w tem nabożeństwie Radę gminną, powiatową, Towarzystwo ochotniczej straży ogniowej, „Gwiazdę“ i wszystkie cechy.

Nabyto 1 sztukę zapisu dłużnego „Sokoła jaworowskiego“ serya B. nr. 26. opiewającego na 10 zł. tytułem pożyczki na zakupno domu własnego. — Z powodu uroczystości poświęcenia sztandaru Sokoła brodzkiego, szamotulskiego i śniatyńskiego wysłano gwoździe pamiątkowe, wraz z gratulacyami. Wysłano również telegram gratulacyjny do Sokoła kołomyjskiego z powodu uroczystości założenia kamienia węgielnego pod budować się mający gmach tamtejszego Sokoła, — a do Sokoła stanisławowskiego z powodu poświęcenia gmachu. — Wysłano telegram gratulacyjny do Cieszyna z powodu otwarcia polskiego gimnazyum, a z zarządzonej składki pomiędzy druhami zebrano kwotę 32 koron i 70 groszy na zaprowadzenie w tymże gimnazyum obowiązkowej nauki gimnastyki i odesłano ją do Związku. — Wysłano także telegram gratulacyjny w imieniu Sokoła gródeckiego do wielce zasłużonego w obronie praw narodowych Franciszka Smolki z okazyi 86. rocznicy urodzin, a 50. skazania Go na śmierć przez powieszenie. — Na budowę szkoły w sąsiedniej gminie Doliniany, w której ma być język polski jako wykładowy zaprowadzonym, ofiarowano 10 koron. — W roku ubiegłym wraz z zapasem kasowym (131 zł. 44 ct.) wynosił dochód 1.134 zł. 30 ct., a wydatki 1.124 zł. 41 ct., a zatem zapas kasowy z końcem grudnia 1895 wynosi 9 zł. 89 ct. Fundusz na budowę gmachu sokolego wynosi kwotę 1.153 zł. 62 ct. ulokowaną w Galic. Kasie oszczędności we Lwowie na książeczkę nr. 46.331, a fundusz na sprawienie sztandaru 15 zł., które również ulokowano w tejże Kasie na książeczkę nr. 43.725.

W dniu 23. lutego 1896 odbyło się Walne zgromadzenie w obecności 29 druhów. Po przyjęciu sprawozdania i zatwierdzeniu rachunków, przyczem uczczono przez powstanie pamięć zmarłego i wielce zasłużonego skarbnika d. Franciszka Aschermana, przystąpiono do wyborów. Prezesem wybrany d. Dr. Gawroński 28 głosami, zastępcą prezesa d. Karol Huber 23 głosami. Do Wydziału weszli dd.: Jakób Szturma, Antoni Morański, Andrzej Lippus, Ignacy Hutter, Jan Bogdanowicz, Karol Meissner, Michał Jeleński i Antoni Knobel; jako zastępcy wydziałowych Józef Renan, Alojzy Rosołowski, Władysław Szturma i Józef Tryba. Delegatem do Związku wybrano Dra Aleksandra Gawrońskiego, zast. tegoż d. Jakóba Szturmę; do komisyi rewizyjnej dd. Aleksandra Grossa i Jana Górskiego.

Polecono nowo wybranemu Wydziałowi postarać się przedewszystkiem o plany i kosztorysy budować się mającej sokolni, wyłożyć je w sali do przejrzenia i następnie Walnemu zgromadzeniu w jak najkrótszym czasie zwołać się mającemu do decyzyi przedłożyć. W końcu polecono Wydziałowi zarządzić, co uzna za stosowne, by nauka gimnastyki odbywała się regularnie i przy jak najliczniejszym udziale druhów. Czołem! Prezes *Dr. Gawroński*. Sekretarz *Antoni Morański*.

Okręg VII. stanisławowski.

Kałusz. Sokół nasz istniejący od przeszło dwóch lat rozwija się, choć w trudnych warunkach, wcale pomyślnie. Z końcem roku 1895 liczyło towarzystwo 70 członków, obecnie zaś ma ich już 110. Fundusz zapasowy, zebrany, bądź z dochodów z wycieczek i festynów, bądź też z dobrowolnych datków druhów naszych, wynosi w stosunku do krótkiego istnienia towarzystwa wcale pokaźną sumę 600 zł., która jest ulokowana na 6% w tutejszem towarzystwie zaliczkowem. Oprócz tego posiada towarzystwo inwentarz w przyrządach gimnastycznych i innych rzeczach, wartości około 100 zł. Poznawszy bliżej tutejsze stosunki, każdy musi przyznać, że powyższe rezultaty dwuletniego istnienia towarzystwa przedstawiają się dość korzystnie.

Pierwsze Walne zgromadzenie uchwaliło wkładki miesięczne dla członków po 25 ct. Stan ten, pomimo wyznaczenia przez Związek sokoli wkładki rocznej po 1 kor., tudzież przez Wydział okręgowy po 25 ct rocznie od każdego członka, trwał do końca czerwca b. r., wskutek czego dochody towarzystwa były nader szczupłe, zwłaszcza że chcąc odbywać ćwiczenia, musiano w poprzednim już roku wynająć salę do ćwiczeń za roczny czynsz 110 zł. Takiego wydatku większa połowa towarzystw naszych pewnie nie ponosi, gdyż najczęściej się zdarza, że członkowie Sokoła ćwiczą w salach gimnastycznych szkół miejscowych, lub w innych ubikacyach odstąpio-

nych bezinteresownie przez jakiś Zakład lub Towarzystwo; u nas szkoła rozlokowana jest w kilku prywatnych budynkach, i nie posiada sama dostatecznego miejsca odpowiadającego ilości uczniów, towarzystw zaś, któreby mogły Sokołowi salę odstąpić, tutaj nie ma. Otóż Wydział nasz i druhowie sami starają się pokonać te przeciwności. Dowodem tego, że po zwyczajnem Walnem zebraniu, które się odbyło w dniu 13. marca b. r., wystosowała większa część druhów petycyę do Wydziału o zwołanie nadzwyczajnego Walnego zgromadzenia, w celu podwyższenia wkładek. W dniu 26. maja b. r. przyszło rzeczywiście do skutku to zebranie, na którem uchwalono podwyższyć wkładki z 25 ct. na 35 ct. miesięcznie, co przy obecnej ilości członków przysporzy towarzystwu 130 zł. rocznie, którą to kwotą mogą być opędzone koszta najmu sali, z nadwyżki, która z wkładek zostanie, będzie towarzystwo mogło postarać się o potrzebne przyrządy gimnastyczne.

Ćwiczenia, na które uczęszcza przeciętnie 12—16 druhów, odbywają się dwa razy tygodniowo pod kierownictwem niefachowego wprawdzie lecz chętnego d. Błońskiego.

Wydział nasz po ostatnich wyborach przedstawia się następująco: prezes Aleksander Szustów, zast. Paweł Zaręba; wydziałowi: Dr. Franciszek Ochęduszko, Antoni Serafin, Stanisław Stesłowicz (sekretarz wydz.), Dr. Bernard Wittlin i Dr. Adolf Wurst; jeden wydziałowy odpadł wskutek rezygnacyi.

Staraniem Wydziału odbył się w dniu 4. czerwca b. r. festyn na dochód Sokoła, na który, wskutek zaproszenia naszego towarzystwa przybyło trzydziestu kilku druhów ze Stanisławowa, w celu wykonania ćwiczeń, które wypełniły większą część programu festynowego. Podnosimy to z uznaniem, że druhowie z gniazda centralnego z d. Świątkiewiczem na czele, z poświęceniem godnem sprawy sokolej przychodzą z pomocą bratnim towarzystwom, jak to miało miejsce u nas i w Dolinie. Dzięki tym druhom dochód z festynu, pomimo znacznych kosztów wynosił 130 zł., które powiększyły fundusz zapasowy towarzystwa.

W letnich miesiącach urządza Wydział marsze ćwiczebne druhów do pobliskich miejscowości, najczęściej na zaproszenie druhów zamiejscowych, w których drużyna nasza zawsze serdeczne znajduje przyjęcie.

Wogóle stosunki nasze, chociaż powolnym krokiem, zmierzają ku lepszemu, tak pod względem rozwoju towarzystwa jak też i wyrobienia sobie zaufania i dobrej opinii u ogółu.

Kopyczyńce. Pierwszy rok istnienia naszego gniazda spłynął po największej części w staraniach około podtrzymania i ugruntowania na przyszłość naszego istnienia, to też nie możemy się poszczycić takimi rezultatami, jak inne gniazda. — Kilka miesięcy po założeniu towarzystwa przeszło na poszukiwaniu za odpowiednim lokalem, a skoro w grudniu wynajęliśmy obszerną choć trochę za niską salę, zaraz w styczniu rozpoczęły się ćwiczenia, odbywały się one z początku 2, a przed zlotem 3 razy tygodniowo. W miesiącach zimowych liczba ćwiczących wynosiła 7—10, zaś w letnich 4—6, co odpowiada zaledwie 20% ogólnej liczby członków. Mamy jednak nadzieję, że obecnie po sprawieniu kilku przyrządów — liczba ćwiczących znacznie wzrośnie.

W dniu 3. maja urządziliśmy pamiątkowy obchód konstytucyi, co przyniosło nam ogromny sukces moralny. — Na zlot do Krakowa wyjechało 6 druhów, z których trzech brało udział w wolnych ćwiczeniach. — W dniu 2. sierpnia b. r. urządziliśmy festyn a przy tej sposobności także popis gimnastyczny. Na pięknie przybranem boisku stanęło 16 druhów (wspólnie z druhami z Czortkowa) i wykonało wolne ćwiczenia z III. zlotu, tudzież kilka piramid, zyskując ogólne uznanie. — Przy tej sposobności nie możemy pominąć słów szczerego uznania i podzięki dla całego gniazda czortkowskiego, które w poczuciu sokolej łączności na każdym kroku nas wspiera i w rozwoju naszego gniazda ogromne zasługi położyło. — Tem smutniej odbija niestety postępowanie naszej tak zwanej „inteligencyi", która zwyczajnie obojętnie a często nawet nieprzychylnie w obec nas się zachowuje.

W dniu 23. sierpnia b. r. odbyło się Walne zgromadzenie i wybrało nowy zarząd, w skład którego weszli: d. Maryan Glazarewicz jako prezes, d. Teofil Gadziński jako wiceprezes; dd.: Tadeusz Karwowski, Bronisław Rad, Jan Bielecki, Emeryk Niżyński i Józef Dubicki jako wydziałowi; dd. Karol Stankiewicz i Ferdynand Mendlowski jako zastępcy wydziałowych. Do komisyi rewizyjnej weszli dd.: Mikołaj Lam, Maurycy Malawski i Teofil Bieńkowski; do sądu honorowego dd.: Stanisław Nowodworski, Felicyan Polański, Józef Słanarz, Jan Mogielnicki i Michał Kończakowski.

Nowo wybrany Wydział ukonstytuował się wybierając sekretarzem d. Bronisława Rada, skarbnikiem d. Teofila Gadzińskiego, gospodarzem d. Tadeusza Karwowskiego i mianując naczelnikiem d. Emeryka Niżyńskiego.

Na zakończenie przedstawiamy cyfrowo stan naszego towarzystwa. Członków było przy założeniu 41, wystąpiło wskutek przesiedlenia 7, wykreślono z powodu nieuiszczenia wkładek 1, przybyło nowych 10, obecnie jest 43. Stan majątkowy przedstawia się następnie: dochodu było 757 zł.; rozchodu 667 zł. 54 ct.; pozostałość w kasie 89 zł. 46 ct.; wartość inwentarza 109 zł. 94 ct.; dług 150 zł. — Czołem!

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. Posiedzenie Wydziału z dnia 11. października 1896 r. Prezes zawiadamia, że zawezwał prezesów gniazd będących siedzibą okręgów do przeprowadzenia organizacyi okręgowej, przyczem prosił prezesa gniazda w Inowrocławiu, o zajęcie się jużto wskrzeszeniem jużto ożywieniem należących do okręgu północnego a usypiających gniazd w Żninie, Szymborzu i Gniewkowie. — D. naczelnik zawiadamia o załatwieniu korespondencyi z Wyrzyskiem i Lubawą w sprawie sprzętów. Z nowo założonych gniazd zgłosiły się do Związku po przesłaniu im przez d. prezesa informacyi: *a)* Środa — założ. 13. września 1896 — prezes Kazimierz Kubicki — przyłączono do okręgu środkowego; *b)* Żerków — założ. 27. września 1896 — prezes Feliks Alkiewicz — przyłączono do okręgu południowego; *c)* Pakość — założ. 28. czerwca 1896 — prezes Floryan Koszutski — przyłączono do okręgu północnego. Z gniazd dawniej założonych przesłał zgłoszenie do Związku — na ręce d. Brejskiego w Toruniu, prezesa siedziby okręgu nadwiślańskiego — Grudziądz — założ. 14. października 1895 — prezes Kulerski — przyłączono do okręgu nadwiślańskiego. — D. Brejski przyrzekł starać się, aby i reszta gniazd zachodnio-pruskich, Wąbrzeźno i Kościerzyna, do Związku się przyłączyła. Gniazdo w Obornikach zał. 6. września 1896 r. pomimo powtórnej listownej zachęty przez d. prezesa, wysłanej na ręce d. Franciszka Rakowskiego, dotychczas do Związku nie przystąpiło. (Wzmianka odmiennej treści w nr. 11. „Przew. gimn." polega na pomyłce). — Wydział związkowy wzywa na tej drodze gniazda starsze, aby zawezwaniu skarbnika Związku do płacenia „podatku" przeznaczonego na fundusz zakupna sprzętów dla młodych gniazd (porównaj uchwałę zebr. deleg. z dnia 15. sierpnia b. r.) natychmiast zadość uczyniły. Niech pospiech w przyjściu z bratnią pomocą młodym gniazdom będzie nowym, silnym, a serdecznym węzłem łączącym związkowych Sokołów. — Za inicyatywą prezesa gniazda w Nakle poleca Wydział gniazdom Związkowym zabezpieczenie

sztandarów i sprzętów od ognia. — D. naczelnik referuje o staraniach nakłonienia rodzinnych firm do fabrykacyi sprzętów gimnastycznych; starania te nie są jeszcze ukończone, zdaje się jednak, że firmy te nie będą mogły co do niskości cen konkurować z wielkiemi fabrykami w głębi Niemiec. — D. naczelnik przedkłada pierwszy arkusz „Podręcznika ćwiczeń wolnych i rzędowych"; podręcznik ten ukaże się może już na Nowy Rok; uchwalono ilość nakładu (2.000 egzemplarzy), postanowiono na przyszłość wszelkie wydawnictwa związkowe (jak wzmiankowany „Podręcznik", nowy nakład „Regulaminu dla Sokolstwa", „Ustaw", „Regulaminu okręgowego" i t. d.) wydawać w jednym i tym samym formacie, takim jak wydawnictwa Związku w Austryi, i numerować wydawane tomiki. — Załatwienie wniosku gniazda w Śremie, o urządzenie zlotu okręgowego środkowego okręgu w roku przyszłym w Sremie i odrzucenie wniosku gniazda w Kościanie życzącego sobie, aby zlot ten odbył się tamże, odłożono do czasu przedłożenia uchwał zjazdu prezesów okręgowych, który odbędzie się w Poznaniu 25. b. m. Polecono gniazdu w Śremie, sprawę tę na wspomnianym zjeździe poruszyć. — Przyjęto do wiadomości zaproszenia na zabawy, przedstawienia amatorskie i t. d. urządzane przez gniazda w Toruniu, Śremie, Inowrocławiu i na wieczornicę urządzoną przez dzielne gniazdo w Bytomiu. Wydział konstatuje z zadowoleniem, że gniazda przywykają, zabawy tego rodzaju, które nie powinny towarzystw odwodzić od prawdziwego celu sokolstwa, pielęgnowania gimnastyki, łączyć teraz stale z popisami gimnastycznemi. — Polecono d. naczelnikowi związk. postarać się do przyszłego rocznego sprawozdania o statystykę ćwiczących według ich zawodu. — Przyjęto do wiadomości sprawozdanie roczne nadesłane przez gniazdo w Strzelnie. Naradę nad obszernymi wnioskami tegoż gniazda odłożył Wydział do przyszłego posiedzenia. — Poruszono następnie sprawę brania udziału przez gniazda sokole w uroczystościach prywatnych, oraz sprawę szanowania stroju sokolego. Jedna z gazet donosiła niedawno zamieszczając sprawozdanie o uroczystości weselnej w jednej z możnych rodzin Księstwa, że w uroczystości tej brał udział miejscowy Sokół tworząc szpaler w kościele! Wiadomość ta okazała się na szczęście, jak prezesowi związk. doniósł na zapytanie prezes miejscowego gniazda, mylną; sprostowała ją też już — na życzenie Wydziału związk. odnośna gazeta. Chociaż Wydział nie chce przypuszczać, aby jakie gniazdo sokole miało kiedy naprawdę tak dla Sokołów nie stosownie postąpić, to uważa jednak za potrzebne zwrócić się do prezesów gniazd z prośbą o baczne czuwanie nad występami gniazd na zewnątrz, o zwracanie uwagi na poważne zachowanie się gniazd, na szanowanie stroju sokolego. Wydział tem więcej uważa tę przestrogę za konieczną, ponieważ dowiedział się, że kiedy niedawno jedno z gniazd brało udział w przyjęciu wielkiego dostojnika naszego kościoła, to zupełnie niepotrzebnie prowadził pochód jeden z druhów na koniu w stroju sokolim jak jaki „Vorreiter"! — Sprawę używania stroju sokolego przez jednostki na ich uroczystościach prywatnych, jak n. p. ślubach postanowiono rozstrzygnąć na przyszłem posiedzeniu. — Z powodu licznych zapytań oznajmia Wydział, że na zlocie uzyskały w zawodach zastępów jako nagrodę dyplom honorowy następujące gniazda: 1. Berlin, 2. Poznań, 3. Ostrowo. Dokładne sprawozdanie z zawodów ogłoszone będzie w ogólnem sprawozdaniu ze zlotu, drukującem się w „Przewodniku gimnastycznym".

Wrocław. Drugi rok (od sierpnia 1895 do sierpnia 1896) istnienia gniazda naszego w obfitej mierze nastręczył nam pola do pracy. Nie ograniczyliśmy jej na tle miejscowem, nad doskonaleniem siebie samych, ale staraliśmy się także, o ile słabe i nierozwinięte siły nasze na to pozwalały, stanąć do pracy wszędzie tam, gdzie chodziło o to, aby solidarnie dać dowody rozwijających się zastępów sokolstwa polskiego.

W zlocie żupowym, 11. sierpnia 1895 w Pleszewie odbytym, uczestniczyło 11 członków naszych, z których 10 stanęło do ćwiczeń na boisku. Na zlot w Krakowie w dniach 28. i 29. czerwca b. r. wysłaliśmy 6 delegatów, z których 4 powiększyło zastępy ćwiczących. W zlocie w Poznaniu w dniach 15. i 16. sierpnia b. r. brało udział 15 członków, z których ćwiczyło 10. Na zjazdach delegatów związkowych i zjazdach naczelników reprezentowane było gniazdo nasze przez odpowiednich członków.

Tu na miejscu od roku usilne czynimy starania, aby w dorastającej młodzieży polskiej zaraz za młodu wpajać zmysł potrzeby ćwiczeń ciała. Zdołaliśmy zebrać dotychczas zastęp 19 chłopców, którzy w każdą niedzielę w karnym porządku lekcye gimnastyki pobierają.

Ćwiczenia dla członków odbywają się w piątki od godz. 9—11 wieczorem, w ćwiczni przy Palmstr. 18. Członkowie ćwiczyli na 58 lekcyach w ogólnej liczbie 603, przypada zatem przeciętnie na lekcyą 10·30 czyli 19·07 procent miejscowych członków. Uczniowie ćwiczyli na 43 lekcyach w ogólnej liczbie 460, zatem przeciętnie na lekcyą 10·70 czyli 56·30 procent.

Popisy były dwa. Z okazyi wieczorku karnawałowego w dniu 19. stycznia b. r. przedstawiliśmy 10 obrazów scen z igrzysk olimpijskich, układu Sokoła lwowskiego. Znaczny nakład, jaki na dekoracyą, oświetlenie i kostiumy łożyć musieliśmy, aby całość na miano piękna zasługiwała, wynagrodziła nam sowicie liczna publiczność, nie szczędząca nam słów uznania za wystawę utworu plastycznego. Drugi popis publiczny członków i chłopców odbył się w dniu 19. lipca b. r. z okazyi wbijania gwoździ pamiątkowych w drzewiec sztandaru naszego. O chwilach tych ze czcią i zadowoleniem kronika gniazda naszego wspominać nam będzie. — Sztandar nasz, sprawiony kosztem 800 marek, poświęconym został w Krakowie podczas wszechsokolego zlotu. Z rąk zaś Polek wrocławskich odebraliśmy do sztandaru wstęgi pamiątkowe z artystycznie haftowanemi dedykacyami, które drogą dla nas stanowią pamiątkę.

Wieczornic z łaskawym współudziałem artystycznych sił miejscowych i zamiejscowych urządziliśmy trzy.

Przewodnik gimnastyczny, organ sokolstwa polskiego, nadchodzi dla gniazda naszego w 24 egzemplarzach.

Pozostałość w skarbie wynosiła na początku roku mrk. 98·90, dochodu było ze składek miesięcznych wstępnego i odsetek mrk. 326·89, razem mrk. 425·79; rozchód wynosił mrk. 261·32, pozostaje mrk. 164·47, z tych deponowanych w Banku Związku Spółek zarobkowych w Poznaniu mrk. 115·—. Fundusz komisyi mundurowej, tworzący się przez dary i przekazy wynosi mrk. 52·76, fundusz budowy domu „Sokoła" wykazywał na początku roku mrk 82·—, powiększył się o mrk. 303·28, i wynosi pod dzień 31. lipca 1886 mrk. 385·28, z tych deponowanych w Banku Ziemskim w Poznaniu mrk. 355·84. — Inwentarz towarzystwa reprezentuje wartość 1.200 marek. — Księgozbiór liczy dzieł 145, z tych 30 treści technicznej.

Zebrań miesięcznych (w każdy czwartek po 1-szym miesiąca, w cukierni C. Lompy ul. Ogrodowa (Gartenstrasse 60) odbyło się 10 i dwa walne. Wydział zaś zeszedł się na 26 posiedzeniach.

Członków liczyliśmy na początku roku 57, wstąpiło nowych 33, z tych wyjechało, wstąpiło i wykreślono 30, przechodzi na rok nowy 61, z tych umundurowanych 14.

Do Wydziału wybrani zostali dd.: Stanisław Cybulski przewodniczący, Władysław Wadzyński zastępca, Józef Siewicz pisarz, Stefan Lehman zastępca i książkowy, Leon Gryglewicz skarbnik, Paweł Harkiewicz naczelnik, Nepomucen Szczygielski zastępca; komisyą rewizyjną stanowią dd.: A. Jakubowski, W. Salkowski,

J. Thomczek; do komitetu funduszu budowy „Domu Sokoła“ należą dd.: Witold Rembowski, Antoni Malinowski, Czesław Turowski, Maryan Hubiński, Paweł Harkiewicz.

Wszelkie listy do towarzystwa przesyłać prosimy pod adresem: Stanisław Cybulski, Wrocław ul. Oławska (Ohlauerstrasse) 40. I. *Wydział.*

Kronika.

— **„Sokół“**, organ Związku polskich towarzystw sokolich w Stan. Zjedn. Półn. Ameryki, zaczął wychodzić jako miesięcznik z dniem 1. września b. r. w Chicago Ill. pod redakcyą Stefana Barszczewskiego. We „wstępnem słowie“ zaznaczono, że miesięcznik ten obok spraw ściśle sokolich będzie „popierał także sprawę skarbu narodowego polskiego, jako podstawy czynnej obrony sponiewieranych praw ojczyzny naszej“. II. Zlot Związku Sokołów polskich w Półn. Ameryce odbyty 1. sierpnia 1896 w Chicago Ill. nie zgodził się wprawdzie na wydawanie osobnego organu sokolego, a postanowił postarać się o osobny dział poświęcony sprawom sokolim w jednej z istniejących już gazet polskich, atoli Wydział Związku przekonawszy się, że za te same pieniądze można mieć własny organ nie zależny od wydawnictwa niesokolego, uczynił to, czego domagała się mniejszość delegatów Zlotu, zwalczana — rzecz godna zanotowania — przez prezesa Związku d. Żychlińskiego i teraźniejszego redaktora „Sokoła“ d. Barszczewskiego. I oto mamy drugie polskie peryodyczne pismo sokole, przynoszące nam bardzo obfite i zajmujące wiadomości o druhach zamorskich, a przemawiające językiem poprawnym, czysto polskim, wolnym od wszelkich amerykanizmów, które znajdujemy zbyt często w innych pismach polskich wydawanych na drugiej półkuli. Z całego też serca życzymy „Sokołowi“ osiągnięcia celów, które sobie zakreślił! Czołem!

— **Posady kierownika**, a względnie pomocniczego nauczyciela ćwiczeń gimnastycznych poszukuje dotychczasowy kierownik w jednem z gniazd sokolich mogący się wykazać chlubnemi świadectwami. Zgłoszenia pod lit. M. S. Ropczyce.

— **Obuka u plivanju** (nauka pływania); taki jest tytuł dziełka napisanego przez Franciszka Bučara, nauczyciela gimnastyki w szkołach średnich w Zagrzebiu, naczelnika tamtejszego Sokoła i redaktora pisma peryodycznego „Gimnastika“. Według przedmowy rozpoczął to dziełko były naczelnik Sokoła lwowskiego, a następnie zagrzebskiego, ś. p. Franciszek Hochman, i równie on, jak jego następca, opierali się na książce H. Ladebecka „Schwimmschule“, (5. wydanie, Lipsk 1892), dalej na książce C. H. Liedbecka „Gymnastiska Dagöfringar för folkskolan“ (2. wydanie, Stockholm, 1891), a wreszcie na dziele prof. Dra Eulera „Encyclopedisches Handbuch des gesammten Turnwesens“ (Wiedeń, 1896, str. 576—619). Równie użyteczny i starannie ułożony podręcznik przydałby się i nam ze względu na tak ważny dział gimnastyki, jakim jest pływanie.

— **Gimnastyka w Niemczech.** Jak gorliwie Niemcy pielęgnują gimnastykę, przekonuje ostatnia statystyka, wykazująca nie mniej jak 5.548 stowarzyszeń gimnastycznych, których od roku zeszłego przybyło 235. Stowarzyszenia te znajdują się w 4.744 miejscowościach (miastach i wsiach), a 531 z nich posiada ich więcej niż po jednemu, sam Berlin 35. Ogólna liczba gimnastyków wynosi 554.757, z których 279.828 bierze udział w ćwiczeniach (50%!). W całych Niemczech przypada na 1.000 mieszkańców przecięciowo 9·8 gimnastyków; w Saksonii, gdzie gimnastyka najwięcej jest rozwiniętą, należy do stowarzyszeń 101.381 członów, czyli na 1.000 mieszkańców 29 gimnastyków. Własne place do ćwiczeń posiada 868 stowarzyszeń, własne hale 509. Reszta odbywa ćwiczenia w halach szkolnych, lub też najętych lokalach. Śląsk i południowa część Księstwa posiada w 183 miejscowościach 213 stowarzyszeń, liczących 22.711 członków, z których 11.434 czyli 56 procent bierze udział w ćwiczeniach. Wrocław liczył na początku roku 2.051 gimnastyków, należących do stowarzyszeń, Lipsk 9.407, Berlin 7.540, Hamburg 4.278, Monachium 3.984, Norymbergia 3.549, Drezno 3.435, Frankfurt n. M. 2.522 i Brema 2.147. Przyszły zjazd gimnastyków niemieckich odbędzie się w roku przyszłym w Hamburgu. Nie ma prawie miasta w Niemczech, w któremby nie było towarzystwa gimnastycznego, a nawet istnieją one po wsiach. Jakżeż my wyglądamy wobec tego wszystkiego z naszemi gniazdami sokolemi — w ciągłych powijakach, z naszą gimnastyką — od święta?

— **„Koło“** dwutygodnik poświęcony sportowi kołowemu, wychodzący już rok drugi, (Redakcya we Lwowie, ulica Szopena 7), rozpoczął z dniem 1. października drugie półrocze swego wydawnictwa. Piękne to pismo, często ilustrowane, redagowane z uznania godną starannością, zaznajamia swych czytelników z wszelkiemi gałęziami tego, tak dziś rozpowszechniającego się sportu, z hygieną jazdy, z nowościami na polu techniki, fabrykacyi i handlu, podaje wszelkie wiadomości sportowe z kraju i ze świata, dając zawsze żywy a ciekawy obraz całego światowego ruchu w dziedzinie tego sportu. Wydawnictwo to zasługuje też na rzetelne poparcie ze strony każdego zwolennika kołowego sportu, zwłaszcza że kwartalna prenumerata kosztuje tylko 1 zł., a dla klubów i towarzystw sportowych nawet o 25% mniej. W Krakowie główny skład w księgarni S. A. Krzyżanowskiego.

— **Siłacz.** W Wiedniu odbyła się niedawno zapasowa walka na ciągnienie zgiętymi palcami pomiędzy rzeźnikiem Stohrem, najsilniejszym Wiedeńczykiem, a czeladnikiem ciesielskim czyli właściwie drwalem Andrzejem Schmalzem, najsilniejszym Tyrolczykiem z Kirchdorfu. Tyrolczyk zwyciężył „jak chciał“ i wygrał gruby zakład, a zapytany, czy się ćwiczy w praktykach atletycznych, odpowiedział, że żadnych tresowań ani sztuczek nie urządza, tylko chwyta się czasami jedną ręką za jaką grubą gałąź, bierze do drugiej ręki jakibądź przedmiot ważący mniej więcej sześćdziesiąt kilogramów i z tym ciężarem podnosi się na jednej ręce, ot tak ze dwadzieścia razy.... Schmalz ma przeszło 6 stóp wysokości, jest w wieku dopiero 35 lat i ma kolosalną muszkulaturę. Istny Herkules lub Samson.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.